ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి షోడశ యోగాలు

ఆంగ్లమూలం:

స్వామి శ్రీకాంతానంద

తెలుగు సేత:

ప్రొఫెసర్ పన్నాల శ్యామసుందరమూర్తి



శ్రీరామకృష్ణ మఠం
మైలాపూరు, చెన్నై - 600 004

ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ

ధ్యానం చేయడం ఎలా?

ఆంగ్లం: స్వామి యతీశ్వరానంద
తెలుగు అనువాదం: DR. మ. శివరామకృష్ణ

నిశ్చలంగా కూర్చొని. ఏదో రూపంగా మానసికార్చన గాని, జపాన్ని గాని, ధ్యానాన్ని గాని మనం చేసుకుంటాము అని అనుకుంటే ప్రాథమిక దశలో మనం ఎన్నో అవరోధాల్ని ఎదుర్కోవాలి. బ్రహ్మానంద స్వామి చెప్పినట్లుగా, ఇది సహజమే "బ్రహ్మానంద స్వామి బోధనలు" అన్న గ్రంథంలో ఆయన ఇలా అంటారు 'క్రమం తప్పకుండా జపం, ధ్యానం అభ్యసించు. ఒక్క రోజు కూడా మానవద్దు. మనస్సు మారాం చేసే శిశువు లాంటిది. ఎప్పుడూ చపలంగానే ఉంటుంది. ఇష్టదైవం మీద లేక నీవు ఎంచుకున్న ఆదర్శం మీద తిరిగి తిరిగి నీ మనస్సు ఏకాగ్రంగా ఉండేటట్లు ప్రయత్నం చేయి. చివరకు ఆ పరమాత్మలో నీవు తప్పక లీనమవుతావు. ఈ అభ్యాసాన్ని రెండు, మూడు ఏళ్ళు క్రమం తప్పకుండా చేస్తే అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని నీవు అనుభవిస్తావు. మనసు ఏకాగ్రతను పొందుతుంది. ప్రారంభంలో జపం, ధ్యానం యొక్క అభ్యాసం చాలా చప్పగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. చాలా చేదైన మందును తీసుకోవడం లాంటిదే. ఇదేమైనా బలవంతంగానైనా భగవంతుడనే భావాన్ని మనస్సులో చొరబెట్టాలి; అభ్యాసాన్ని మానకుండా చేస్తే నీవు అనిర్వచనీయమైన ఆనంద సాగరపు అలలలో మునిగి తేలియాడుతావు. పరీక్షల్లో కృతార్థుడవ్వాలని విద్యార్థి ఎంత బాధాకరమైన కార్యక్రమాన్ని అవలంబిస్తాడు

4

SATURDAY 2 JANUARY ल. शै. है.

అయితే భగవద్దర్శనం అన్నది ఇంతకన్న చాలా సునాయాసమైన పని! ప్రశాంతమైన మనసుతో భగవంతుణ్ణి పిలు!

బ్రహ్మానంద స్వామి ఎవరికైతే ఈ విషయాలను చెప్పారో ఆ శిష్యుడు ఇలా అడిగాడు; "చాలా సార్లు ఎంత ప్రయాస పడినా నేను ఏమీ అభివృద్ధిని సాధించడం లేదు అని అనిపిస్తుంది. ఇదంతా మిథ్యగా తోస్తుంది. నిరుత్సాహం, నిర్వేదం నా మనస్సుని ఆవరిస్తాయి ఎందుకని?" దీనికి స్వామి ఇలా చెప్పారు. "అలా కాదు, అలా కాదు. నిస్పృహ చెందడానికి ఆస్కారం లేదు. ధ్యానం యొక్క ఫలితం అనివార్యం: తప్పక కలిగి తీరుతుంది. భక్తి ఉన్నా లేకపోయినా ధ్యానాన్ని కొనసాగిస్తే నీవు ఫలితాలను తప్పక పొందుతావు. ఎంచేతంటే తర్వాత భక్తి తప్పక వస్తుంది ఇంకొంత కాలం క్రమం తప్పకుండా నీ అభ్యాసాన్ని కొనసాగించు. శాంతిని పొందుతావు. ధ్యాన అభ్యాసంతోనే నీ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగవుతుంది."

JAN. SUN. 5

ప్రాథమిక దశలో ధ్యానం అన్నది మనస్సుతో యుద్ధం చేయడం లాంటిది. ఎంతో శ్రమతో వ్యాకులమైన మనస్సుని లొంగ దీసుకుని. భగవంతుడి చరణాల దగ్గర ఉంచాలి. అయితే ప్రారంభ దశలో మనస్సుని ఎక్కువ శ్రమకు గురిచేసి అలసి పోయేటట్లుగా చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మందంగా మొదలు పెట్టి క్రమేణా నీ కృషిని పెంపొందించి, తీవ్రం చేయాలి. క్రమమైన అభ్యాసంలో మనస్సు ఏకాగ్రత కుదిరి ధ్యానం సులువవుతుంది. ధ్యానావస్థలో ఎన్నో గంటలు గడిపినా ఏమీ శ్రమ అనిపించదు.

3

గాఢ నిద్ర తరువాత మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంత సేద తీరుతాడో ధ్యానం తరువాత అంతగానూ సేద చెందింది దాని తర్వాత ప్రగాఢమైన ఆనందానుభూతిని పొందుతాడు

శరీరమూ, మనస్సూ సన్నిహిత సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. శరీరం వ్యాకులత చెందితే మనసు కూడా కలవరపాటు పడుతుంది. అందుచేత శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మనం ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.....

ధ్యానమన్నది అంత సులువైన విషయం కాదు. ఎక్కువగా భుజిస్తే మనస్సు అశాంతిగా ఉంటుంది. ఇదే విధంగా కామం, క్రోధం, లోభం మొదలైన వాటిని బలంగా శాసించకపోతే, మనస్సు చాలా అనిశ్చయంగా ఉంటుంది. వ్యాకులతలో నిండిన మనసుతో ధ్యానం చేయడం ఎలా?

ధ్యానం చేస్తేనే కాని మనసుని లోబరచుకోవడం కుదరదు, అయితే మనస్సుని నిగ్రహిస్తే కాని ధ్యానం కుదరదు. ఇందువల్లనే 'మొదట నన్ను మనసుని నిగ్రహించనీ; తర్వాత ధ్యానం చేస్తాను" అని నీవు అనుకుంటే నీవు ఏనాటికీ కృతార్థుడవు కాలేవు. మనస్సుని నిగ్రహించడం, ధ్యానం చేయడం ఒకే కాలంలో జరగాలి.

ధ్యానానికి కూర్చునేటప్పుడు మనస్సులో కలిగే కోరికలన్నీ కేవలం స్వప్నాలని భావించు. వాటిని మిథ్యగా చూడు. అప్పుడు అవి మనస్సుకి ఏనాడూ తగులుకోలేవు. నేను అతి పవిత్రమూర్తిని అని భావించు. ఈ విధంగా క్రమేణా పవిత్రతా భావం నీ మనస్సుని ఆక్రమిస్తుంది....

భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరింప చేసుకోవాలి అన్న ఆకాంక్ష నీకు ఉంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ఓర్పుతోనూ, పట్టుదలతోనూ చేయి, కాలక్రమేణా నీకు తప్పక జ్ఞానోదయం అవుతుంది.

ఈ విధంగా పరమాత్మ దర్శనం కలిగిన తరువాత, ఆ జ్ఞానాన్ని పొందిన ఆత్మ, శాంతిని, మోక్ష సిద్ధిని పొంది, వీటిని తన తోటి వారందరితోనూ పంచుకుంటుంది.

ప్రాథమిక దశలు

ధ్యానానికి మనం నిశ్శబ్దంగా కూర్చుందామని అనుకొన్నప్పుడు ఎన్నో అవరోధాలు మనస్సులో ఏర్పడుతాయి. ఒకొక్కప్పుడు ధ్యానానికి కూర్చొని కొన్ని సమయాలలో మనం ఎంతో శాంతిని అనుభవిస్తాం; అయితే ఇంకొన్నిసార్లు ధ్యానానికి కూర్చొన్న క్షణంలోనే మనస్సు ఎంతో వ్యాకులతను పొందుతుంది. అంతే కాదు శరీరం నొప్పులు పెడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది; ఇలానే మన ఇంద్రియాలు విశృంఖలంగా ప్రవర్తించడం ప్రారంభిస్తాయి. మనస్సులో ఎంతో అణిగి ఉన్న భావాలు ఉద్భవించడం ప్రారంభిస్తాయి. ధ్యానం, జపం ఎంతో కఠినమైన పరిశ్రమ క్రింద తయారవుతాయి. అయితే ఈలాంటి దశను అనుభవించి తీరాలి.

అన్ని మతాలకు చెందిన జ్ఞానులూ కనీస పరిమాణంలో ఎంతో కొంత పవిత్రతనైనా సాధించాలి అన్న ఆదర్శాన్ని మన ముందు ఉంచారు. ప్రథమంగా శారీరకమైన పవిత్రత, దాని తర్వాత ఇంద్రియాల పవిత్రత, చివరకు అహంకారానికి కూడా పవిత్రత. శరీరం ఏదో ఒక జబ్బు వల్ల బాధపడుతూ వివిధ శరీర అంగాల సమన్వయం కుదరక అవి సరిగా పని చేయక పోవచ్చు. మన ఇంద్రియాలన్నీ బాహిరంగా వ్యక్తం కావడానికి, బాహ్య వస్తువులతో సంపర్కానికి ఎంతో ఉత్సుకతను చూపి

స్తూ ఉంటాయి. గతానికి చెందిన సంస్కారాలు, అనుభవాలు మన మనస్సును గాఢంగా ప్రజ్వలింప చేస్తాయి. ఇంతే కాకుండా ఇంకొక విధమైన సంఘర్షణ కూడా మనం మనస్సులో చూస్తాం. మన ఆలోచన ఒక వైపు వెళ్తుంది. మన ఉద్వేగాలు వేరొక వైపు; మన కార్యశక్తి మరొక వైపు; దీనికి తోడు మన అహం మూఢంగా ప్రవర్తిస్తుంది. అహం అన్నది ఒక గాలి బుడగ లాంటిది. నిజమే కాని ఈ బుడగకి స్వాతిశయం చాలా ఎక్కువ. ఇతర బుడగల్తో కాదు, సమూహాన్ని మర్చిపోయి, తనంతట తాను - స్వార్థపరంగా ఎదగాలని కాంక్షిస్తుంది. దీన్ని చాలా మంది జనుల్లో మనం గమనిస్తాం.

ఈ విధంగా మన ముందర ప్రత్యక్షమౌతూ ఈ అవరోధాల్ని, సమస్యల్ని చూసి మనం అధైర్యపడ కూడదు. భగవద్గీతలో అర్జునుడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడితో ఈ విధంగా ఫిర్యాదు చేస్తాడు "మానసిక నిగ్రహాన్ని గురించి, ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని గురించి నీవు తెలుపుతున్నావు నిజమే కాని నా మనస్సు ఎంతో వ్యాకులతతో నిండి ఉన్నది. దాన్ని నేను నిగ్రహించ లేను. తన శిష్యుడి బాధను, కష్టాన్ని భగవానుడు గ్రహించి, ఎంతో ప్రేమతోనూ, దయతోనూ అంటాడు. "నీవు చెప్పేది యథార్థం, కాని ఉచితమైన సాధనా ప్రక్రియల ద్వారా, నిత్యం, ధ్యానం, పరిత్యాగాల అభ్యాసం ద్వారా ఈ అస్థిరమైన, అధీనం కాదు అని అనిపించే మనస్సుని, తప్పక నిగ్రహించవచ్చు". ఈ జగదాత్మల ఆత్మ అయిన ఆ పరమాత్మ దర్శనం చివరకు తప్పక కలుగుతుంది.

పరిసరాల్ని గురించి ఎన్నడూ ఫిర్యాదు చేయకు

ప్రథమంగా పరిసరాల్ని గురించి మనం తరచు

చూస్తుంటాం అన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. పరిసరాల్ని గురించి విమర్శించడం మినహా మనం ఇంకేమీ చేయడానికి ప్రయత్నించం. పరిసరాలలో మార్పు తెచ్చామనే అనుకుంటాం. అయినా పరిసరాలను గురించి విమర్శించటం సాగుతూనే ఉంటుంది. ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితులు, పరిసరాలు అన్నవి ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఉండవు. సాధారణంగా మనం ఇలా అంటాం "పరిసరాలు అనుకూలంగా లేవు. నేను ధ్యానం చేసేది ఎలా? నిజమే కాని ఈ పరిస్థితులలోనే మనం ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి. ఎంతో గందరగోళ పరిస్థితుల మధ్య కూడా మనం పడుకోవడానికి ప్రయత్నించమా? ఇలాంటి పరిస్థితులు ఏ రకంగా ఉన్నా మనం ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి, దాన్ని అభ్యసించాలి. ఇది ఎలా సాధ్యం? నిద్రపోతున్నప్పుడు మనం చేసేటట్లే. మన మనస్సుని పరిసరాల నుంచి వేరుపరచాలి; అభ్యాసం వల్ల ఇది సాధ్యపడుతుంది. ఇంతే కాదు. మనకు శారీరకమైన క్లేశాలు కూడా ఉంటాయి. బహుశా మనకు ఏదో ఒక రోగం ఉండవచ్చు. చాలా సార్లు మేం ఫిర్యాదులు వింటూ ఉంటాం: "స్వామీ ధ్యానానికి కూర్చుంటే నాకు తలనొప్పి వస్తుంది". నిజమే, కొంత మందికి ధ్యానమే ఒక పెద్ద తలనొప్పి! ఏమైనా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

⊗ ఇందువల్లనే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ధ్యాన యోగ అధ్యాయం లో ఇలా అంటాడు. "ఆహార విహారాల్లోనూ, కర్మలోనూ, నిద్రలోనూ, జాగ్రదావస్థలోనూ నియమనిష్ఠలతో ఉండేవాడికి యోగం చాలా సులభం, అది అతని దుఃఖాన్ని అంతం చేస్తుంది". ఎక్కువ తక్కువలను త్యజించి మధ్యే మార్గాన్ని అనుసరించాలి. ఆధ్యాత్మికపథం

అధ్యాయం - 5 (27 & 29)

⊗ అధ్యాయం - 6 (11 to 32 శ్లోకాలు) మరియు 37 to 47 వరకు & భ.గీ — 8 (8 మరియు 16 శ్లోకాలు)

వైపు పయనించే సాధకుడికి ఇది శక్తిని, తేజాన్ని ఇస్తుంది.

మొదట శరీరానికి శిక్షణ ఇవ్వు

శరీరానికి సుశిక్షణ ఇవ్వడానికి ఏదో ఒక నియమావళిని అభ్యసించాలి కొంతవరకు. ఇలానే మన ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు, అహానికి కూడా శిక్షణ ఇవ్వాలి.

శరీరానికి ఏ విధంగా శిక్షణ ఇవ్వాలి? నీ ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండు. అతిగా తినడం త్యజించు. నీ శరీర తత్వానికి సరిపడే దానిని చక్కటి స్థితిలో ఉంచే ఆహారాన్ని తీసుకో. చాలా మంది ఆహారం తినటమే కడుపుకి సరిపడ వ్యాయామం అని అనుకుంటారు". ఇది కాదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని భుజించడంతో పాటు, జీర్ణించుకోవటం, అరిగించుకోవటం, విసర్జించటం మొదలైన ప్రక్రియలన్నిటికీ మూలాధారమైన కడుపుకి ప్రత్యేకంగా, అన్ని అంగాలకు సమానంగానూ వ్యాయామం కావాలి, అనివార్యం. ఇవి తప్పక పాటించవలసిన ప్రాథమిక సూత్రాలు. మన ప్రాచీన గురువులందరూ అంటారు: "ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సాధనమైన శరీరాన్ని సంరక్షించుకోవటం మన ప్రథమ కర్తవ్యం." చాలా మంది బలహీనులు నా దగ్గరకు వచ్చి "స్వామీ! నా శరీరాన్ని నేను మరచిపోదలచాను" అని అనడం నేను చాలా సార్లు చూశాను. అయితే మరచిపోవటానికి వారి శరీరం ఏ పాటిది: కేవలం ఎముకలు, చర్మం కలిసిన గూళ్ళు! శరీరాన్ని సక్రమంగా వికాసపరచాలి. ఆరోగ్యకరంగా ఉన్న శరీరాన్ని మనం మరచిపోవటం సాధ్యపడుతుంది.

నైతికమైన క్రమశిక్షణ

యమ నియమాలలో ఎంతో కొంత అభివృద్ధి సాధించిన తర్వాతగాని ఆసన నియమాలను గురించి వివరణ ఇవ్వడానికి యోగాచార్యుడైన పతంజలి మహర్షి అంగీకరించడు. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అహింసను పాటించాలి. సత్యాన్నే వచించాలి; లోభాన్ని విడనాడాలి; సాధ్యమైనంత వరకూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి; ఇతరుల మీద నిస్సహాయంగా ఆధారపడరాదు. దీనిని ఆయన యమ అని పిలుస్తారు. అయితే ఇది కూడా చాలదు. ఎంతో కొంత మానసిక శారీరక పవిత్రతను సంపాదించుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు తృప్తిలో ఉండాలి; పరిసరాలకు అనువుగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకోవాలి. మనో, వాక్కాయ, కర్మలను సుశిక్షణకు గురిచేయాలి. పైగా ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదివి, ఆ భావాలను జీర్ణించుకోవాలి. JAN. SUN. 12 ఇది కూడా చాలదు, అహంకార జనితమైన కర్మలన్నిటినీ త్యజించాలి. సాధకుడు తన కర్మలన్నింటినీ ఆ పరమాత్మకే సమర్పించాలి. తన ఆత్మ ఆ పరమాత్మ అని తగువాట భక్తుడు తెలుసుకొంటాడు. ఇవన్నీ "నియమ" విధానాల కింద వస్తాయి.

బ్రహ్మానంద స్వామి ఈ విధంగా మాకు చెప్పేవారు. "కామాన్ని నేను జయిస్తాను' 'క్రోధాన్ని నేను జయిస్తాను' లోభాన్ని నేను జయిస్తాను' అన్న దృక్పథం నీకున్నంత కాలం నువ్వు వాటిని జయించలేవు. కాని నీ మనస్సు భగవంతునికి మరింత లగ్నమయినప్పుడు ఈ ఉద్రేకాలన్నీ వాటంతటవే రాలిపోతాయి. భగవంతునిలో నమ్మకం లేనప్పుడు, నైతిక విలువలలో పూర్తిగా నిన్ను నువ్వు స్థిరపరచుకోలేవు!" భగవంతుడంటే ఆయన దృష్టిలో బాహ్యంగా ఎక్కడో ఈ సృష్టికి అవతల ఉన్న వ్యక్తి కాదు. ప్రారంభంలో భగవంతుడు అంటే ఈ జగత్తుని సృష్టించి, స్థిరంగా ఉంచి, తిరిగి లయం చేసే వ్యక్తి, లేదా శక్తిగా కాని ఊహిస్తాం. అయితే ఆధ్యాత్మిక పథంలో మనం పురోభివృద్ధి సాధించిన కొలదీ బాహ్యంగా ఉందని మనం ఊహించిన ఆ శక్తి, శక్తియే కాక అంతరంగంలో అస్తిత్వమై ఉన్న చైతన్యముగా గ్రహిస్తాం. ఇంకా ముందుకు సాగిన కొలదీ ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అంతటా, అన్నిటిలోనూ ఆ దివ్య చైతన్యాన్ని చూస్తాడు

మానసిక సమతౌల్యాన్ని (Harmony) సంపాదించుకోండి.

చాలాసార్లు సాధకులు నా దగ్గరకు వచ్చి ఇలా అంటారు! "స్వామీ! అన్ని విషయాలను నా మనస్సులో నుంచి నేను మరచిపోవాలని కాంక్షిస్తున్నాను." అయితే వారికి ఉన్న ఆ మనసు ఏ తరహాకు చెందినది? వివేకానంద స్వామి ఈ 'మనస్సు' అన్న పదాన్ని శ్లేషార్థంలో వాడేవారు. బెంగాలీ భాషలో దీనిని 'మోన్' అని అంటారు. 'మోన్' అంటే ఒక మణుగు (80 pounds)

అని కూడా అర్థం. ఇందువల్లనే స్వామీజీ తన దగ్గరకు వచ్చిన యువకులందర్నీ ఇలా అడిగే వారు "నీ మనస్సుకి 80 పౌన్ల బరువుందా లేకపోతే ఒక చటాకు (2 ఔన్సులు) ఉందా? నీకు ఏ తరహా మనసు వుంది. మనసుని విస్తృత పరుచుకోవాలి. మన సంకల్ప శక్తి (will) ని కూడా అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. భావాలని, ఉద్వేగాల్ని కూడా పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడే మనసుని అధిగమించడం అన్న ప్రశ్న ~~ఉదయి~~ వేస్తుంది. ఇది బాలా కఠినమైన పని. నిజమే కాని ఆధ్యాత్మికమైన ఆసక్తి ఉంటే ఇది బాలా సులభమౌతుంది. ఎక్కడ మనసుందో అక్కడ మార్గం కూడా ఉంటుంది.

మనిష్య ఒక పరీక్షలో కృతార్థుడవ్వాలంటే ఎంత శ్రమ పడతావు. (ప్రత్యేకించి జ్ఞానం కోసం కాక ఏదో ఒక బతుకు తెరువు కోసమై వెంపర్లాడే భారతదేశం లాంటి యువకులలో: శ్రమ పడడానికి అవసరమైనదానా నీ ముందు ఒక ఆదర్శం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని సజీవంగా, జాజ్వల్యమానంగా మన ఎదుట ఉంచుకుంటే అన్ని సునాయాస మవుతాయి. మనం తీసుకున్న శ్రమ అంతా అప్పుడు విలువైనదవుతుంది. విలువను సంతరించుకుంటుంది.

కఠోపనిషత్ లోని ఈ అద్భుతమైన ఉపమానాన్ని తిరిగి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుందాము: ఆ ఉపనిషద్ ఇలా అంటుంది, " మన శరీరం ఒక రథం లాంటిది మన ఇంద్రియాలు గుర్రాలు; మనసు కళ్ళెం లాంటిది. బుద్ధి సారథి లాంటివాడు. మన ఆ ఆత్మ ఆ రథాధిపతి. ఆ శకటం నడుస్తున్నప్పుడు కొన్ని చక్రాలు దారి

తప్పేసాయనుకుందాం' అప్పుడు ఆ రథం సరిగ్గా నడుస్తుందా? అశ్వాలు బాలా పొగరు పోతుగానూ, గందరగోళంగానూ, (restive) ఉన్నాయి. ఆ గుర్రాల్ని అదుపులో ఉంచడానికి కళ్ళేన్ని మనం బాలా గట్టిగా పట్టుకోవాలి. ఆ శకటాధిపతి ఆ సారథిని మేలకువగా వుండమని హెచ్చరించాలి కాని సాధారణంగా జరిగేదేమంటే యజమాని నిద్రపోతాడు! రథసారధి తాగి స్పృహ కోల్పోతాడు. కళ్ళేలు వదులు అవుతాయి. గుర్రాలు పిచ్చిగా పరిగెత్తటం మొదలెడతాయి. అయితే అదృష్టవశాత్తూ ఏమీ ప్రమాదం జరుగదు. అందువల్ల ఏదో ఒక ప్రమాదం జరగక ముందే జాగ్రత్త పడదాం, ~~[illegible]~~ పూర్తిగా మెలకువ తెచ్చుకొందాం. ఆ రథాధిపతి ఎల్లప్పుడూ మెలకువగా ఉండాలి. సారథిని జాగ్రత్తగా ఉండమని చెప్పాలి. మనసు సహాయంతో ఇంద్రియాలను అదుపులో ఉంచి వాటిని సన్మార్గంలో నడిపించాలి. అప్పుడే రథం సరియైన మార్గంలో పయనిస్తుంది.

అయితే మనం ఒక విషయం జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధనా ప్రక్రియలలో మనం ఎవ్వరం అకస్మాత్తుగా పరిపూర్ణతని సాధించలేం. మనం శరీరం, మనసూ, ఇంద్రియాలు సమన్వయ స్థితిలో ఉంచటానికి కొంత అభివృద్ధిని మనం సాధించాలి. క్రమేపి మన అహంకారం మన వ్యక్తిగతమైన చైతన్య శక్తి వెనక ఉన్న ఆ మహోత్తర చైతన్య శక్తితో సంపర్కాన్ని సాధించడానికి అనుకూలమై ఉండాలి. దీని కోసం కావలసిన మానసిక స్థితిని కలిగి ఉండాలి. మొదట శరీరంలోనూ, ఆ తర్వాత ఇంద్రియాలలోనూ

మనసులోనూ సమన్వయాన్ని సాధించడం జరిగిన తర్వాత - ఎంతో కొంత సమన్వయం - చేసిన తర్వాతనే ధ్యాన మార్గంలో మొదటి మెట్టు అయిన 'ఆసనం' అన్న విషయానికి రాగలం.

ఆసనం

యమ నియమాలకు సంబంధించిన సూత్రాలను కొన్ని అభ్యసించి, పాటించిన తర్వాతనే మనని ఉచితమైన ఆసన స్థితిలో కూర్చోమని యోగాచార్యుడైన పతంజలి చెబుతారు. అయితే ఏ రకమైన ఆసనాన్ని మనం ఎన్నుకోవాలి? "ఏదైతే స్థిరంగానూ సౌఖ్యంగానూ ఉంటుందో అదే ఉచితమైన ఆసనం" అని నిర్వచనం. ఏ స్థితిలో నువ్వు స్థిరంగానూ, సుఖంగానూ ఉండగలవో ఆ ఆసనాన్నే ఎన్నుకో. అయితే కొందరు ఇలా అడుగవచ్చు "నేను పడుకోవచ్చా?" పడుకుని అదే ఆసనంగా స్వీకరించి ధ్యానాన్ని కొంత అభ్యాసం నువ్వు చేయగలవేమో! నిజమే! కాని దీనిలో ఒక ప్రమాదం ఉంది: ఆ భంగిమ సాధారణంగా నిద్రకు సంబంధించింది. ఇందువల్ల పడుకుని ధ్యానాన్ని అభ్యసించడంలో ఏ మాత్రం అభివృద్ధిని నువ్వు సాధించలేవు. బహుశః చక్కగా నిద్ర పట్టి సేద తీరినట్లు నీకు అనిపించవచ్చు, కాని ఆధ్యాత్మికంగా నిన్ను అది చాలా అచైతన్యంగా చేస్తుంది. (నిర్వేద పురుషుండి). "కూర్చున్న ఆసన స్థితిలోనే అర్చన లేక ధ్యానం సంభవం" అని వ్యాస మహర్షి అంటారు. కూర్చుని ఉన్న ఆసనం మంచిదే కాని ఆ ఆసనం శారీరకంగా, మానసికంగా సౌఖ్యంగా హాయిగా ఉండేలా మాత్రం జాగ్రత్తపడు.

యోగాసనాలు, అభ్యాసం చేద్దామని ఈ స్థితిలో అనుకోవద్దు. వాటిని తరువాత ఎప్పుడో అప్పుడు చెయ్యవచ్చు. ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు మన శరీరాలు సుఖంగా స్థిరంగా ఉండాలి.

* అందరి గురించి ప్రార్థించు *

ఆసీనుడయిన తరువాత పరమాత్మని స్మరించు. అతడే మన ఆదర్శం. మనలో నిక్షిప్తమైన ఆత్మ. అతడు బాహ్య అంతరంగాల రెండింటిలో ఉన్నాడు. ఏదైనా ప్రార్థనా గీతం లేక భజన సాధ్యమైనంత లయాన్వితంగా ఆలాపించు, నీ మనస్సు, శరీరమూ, ఇంద్రియాలూ స్వల్పంగానైనా ఆధ్యాత్మిక తేజో తరంగాల చేత ప్రజ్వలమవ్వాలి. దీని తర్వాత ఆ పరమాత్మకు వందనం చేయి. అయితే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన మార్గాన్ని అనుసరించేటప్పుడు చాలా మూర్ఖంగా, మొండిగా తయారయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది. దీనివల్ల ఆ పరమాత్మనే గాక, నీ దేశానికే గాక, ప్రపంచంలోని సమస్త దేశాలకు చెందిన మహాత్ములకు నివాళు లర్పించాలి. దీని వల్ల మన మనోదృక్పథం విస్తృతమవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఇంకొక ప్రమాదం ఏమిటంటే చాలా స్వార్థపరంగా ఉండటం. ఆధ్యాత్మిక జీవిత ఆరంభంలో చాలామంది సాధకులు ఎంతో స్వార్థపరంగా, కేవలం తమను గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండటం నేను చాలా సార్లు గమనించాను. మిగతా వాళ్ళను వారు మరచిపోతారు. అందుచేత మన క్షేమానికే కాక ఇతరులందరి

క్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రార్థించటం చాలా అవసరం. చాలా శ్రేయస్కరం. నీకు శాంతి, పవిత్రత జ్ఞానోదయం కావాలని నీవు ఎలా భావిస్తావో, ఇలాగే ఇతరులందరికి కూడా ఇవి కలగాలని ప్రార్థించు. "మానవులందరు ఆ పరమాత్మవైపు పయనించెదరు గాక! మానవులందరూ పవిత్రులగుదురు గాక! అందరూ జ్ఞానాన్ని పొందెదరు గాక" మనస్సును విశాల పరచే శక్తి వుంది ఇలాంటి ప్రార్థనలు, ఈలాంటి ప్రార్థన విధానాలని, మన స్సుకి ఎంత స్వాంతన పరుస్తుందో గమనిస్తే నీకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మన చేతనాన్ని విస్తరింపచేయటమే కాదు. ఇలాంటి ప్రార్థన, వందనం మన ధ్యాన అభ్యాసానికి కూడా మరింత సహాయ కారి అవుతుంది.

ప్రాణాయామం యొక్క విలువ

ఈ స్థితిలో ఒక క్రమం ప్రకారం ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాల్ని క్రమబద్ధం చేసుకోవటం చాలా సహాయ JAN SUN 19 కారమవుతుంది. ఒకసారి గాలిని గాఢంగా పీల్చి మెల్లగా దానిని వదలండి. అయితే బలవంతంగా గాలిని ఉంచటం కాని, నాసిక పుటాల్ని మూయటం కాని చేయకండి. రెండు ముక్కు పుటాల్నుంచి సాధారణంగా మనం గాలిని ఎలా పీల్చుకుంటామో అలానే పీల్చుకొని, స్వేచ్ఛగా దానిని వదలండి. అయితే గాలిని లోపలికి తీసుకునేప్పుడు, "నేను పవిత్రతను, బలాన్ని, శాంతిని లోపలికి గ్రహిస్తున్నాను" అన్న భావాన్ని మనసుకి స్ఫురింప చేయండి. పరిపూర్ణ స్వరూపమైన ఆ పూర్ణపురుషుడే శాంతికి మూలం. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పవిత్రతా, శాంతి, బలమూ ఎంత ఉంటే అంత మంచిది. అవి ఎక్కువ అని అనుకోవడానికి ఎప్పుడూ లేదు. అవి మనలో ఎంతగా అభివృద్ధి అయితే అంత మంచిది. దివ్యమైన శక్తిని, శాంతిని, బలాన్ని మీ వ్యక్తిత్వాలలో పరిపూర్ణంగా పెంచండి. పవిత్రతా వాయువును పీల్చండి, వదలండి. పవిత్రతా, శాంతి పూరితమైన ప్రేరణలను ప్రతివారికి పంపించండి. అందరి ఎడల ఆర్ద్రతను, స్నేహభావాన్ని చూపండి. ఉన్నతమైన ఈ చైతన్య స్థితులను చేరుకోటానికి ఇలాంటి భావాలు పెంపొందించుకోవటం ఎంత దోహదం చేస్తాయో చూస్తే మీకే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఈ విధంగా ఈ భావాలను సంస్కరించుకుంటే, మీరు ఆ భావస్థితిలో ఇంద్రియాలన్నిటిని, వాటి వాటి ఆకర్షణీయమైన వస్తువుల నుంచి తప్పించగలుగుతారు.

కోరికల నన్నిటిని ఆధ్యాత్మికంగా సంస్కరించండి

బాహ్య ప్రపంచ సంపర్కం కోసం మన ఇంద్రియాలన్నీ క్షోభిస్తాయి. అయితే ఈ ఇంద్రియాలని నిగ్రహించండి. ఉపనిషద్ ద్రష్టలు చెప్పినట్లుగా ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేయండి. ఇంద్రియ వ్యాపారాల నన్నిటిని ఆధ్యాత్మిక పరం చేయండి. వైదిక ప్రార్థన ఇలా ఉంటుంది. "ఓ! దేవతలారా! ఏది శ్రేయమైనదో దానిని మా చెవులతో విననివ్వండి. మా కళ్ళతో శ్రేయస్కరమైనది, శుభప్రదమైన దానినే దర్శించండి, మాట్లాడండి, వినండి." ఇంద్రియాలన్నిటిని శుభమూ, శ్రేయస్కరమూ అయిన ఆదర్శాల వైపు పయనింప చేయండి. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కోసం వీటి నన్నిటిని శ్రమింప చేయండి.

దీని తర్వాత ఎప్పుడూ చంచలంగా వికటంగా ఉండే మనసును ఎలా నిగ్రహించాలి, ఎలా నిరోధించాలి అన్న ప్రశ్న ~~[illegible]~~ వస్తుంది. ఎన్నో విధాలైన కోరికలు, ఉద్రేకాలూ మనసును చికాకు పరుస్తాయి. ఆధ్యాత్మికమైన భావాన్ని విశాలమైన, విస్తృతమైన చైతన్య స్థితిని క్రమేణా కలిగించుకోవాలి. ఈ పనికి ఎదురయ్యే అవరోధాల్ని భ్రమలని, స్వప్నసాదృశములని తలచాలి. నీకు నీవు ఈ విధంగా ప్రబోధించుకోవాలి. "కామం, క్రోధం, లోభం, తృష్ణ, అహంకారం, ద్వేషం వీటిని గురించి భీతి చెందను". వీటన్నిటినీ ఆధ్యాత్మికంగా మలచుకోవాలి. దివ్య చైతన్య స్థితి కోసం పరితపించాలి. మనుషులలో కాక, నీ ఆధ్యాత్మిక జీవన పథానికి అడ్డువచ్చే నీ కోపం పట్ల ఆగ్రహం చెందు. ఐశ్వర్యాలన్నిటికీ తలమానికమూ, మూలమూ అయిన ఆ పరమ తత్వాన్ని కాంక్షించు. గర్వపడదలిస్తే నేను ఆ భగవంతుని శిశువుని అన్న ప్రగాఢమైన విశ్వాసంతో గర్వపడు. ఈ రకంగా చేస్తే ఏం జరుగుతుందో స్పష్టమే. మన కోరికలన్నిటికీ ఆధ్యాత్మికమైన మలుపు వస్తుంది. అవి ఇక ఎప్పటికీ మనల్ని బాధించక పోవటమే కాదు, మన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ఎంతో సహాయకారులవుతాయి. కొంతమందిలో ఒక అపోహ కనిపిస్తుంది. మిడి మిడి జ్ఞానం ఉన్న కొంతమంది మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులతో ఇలా అంటూ ఉంటారు: "మీరందరూ మీ భావాలను ఉద్రేకాలను (బలవంతంగా) అణగద్రొక్కుతున్నారు!". అయితే ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు పయనించే వాళ్ళు చేసేది ఇది కాదు. మన ఇంద్రియాలకు, మనసుకూ సంబంధించిన శక్తులను మనం సమీకరించుకొని పదిల పరచుకొంటున్నాం.

ఈ రకంగా సమీకరించుకొన్న శక్తిని ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు మళ్ళిస్తాం. భగవంతుడి విభూతిని గురించి మనం పాడతాం. ఆ పరమాత్మ యొక్క రూపాన్ని మానసికంగా ఊహించుకోవాలని మనం కాంక్షిస్తాం. తన ఇంద్రియాలన్నిటినీ అంతర్ముఖంగా చేయటం ద్వారా అహం జ్ఞానసగోచరమైన ఆ పరమ సత్యాన్ని చూడటానికి అవసరమైన 'కొత్త' కళ్ళను, ఆ పరమ సత్యం యొక్క దివ్య నాదాన్ని వినగలిగే 'కొత్త' చెవులను నిర్విరామంగా జరిగే ఈ ప్రపంచ లీలలన్నింటినీ ఆనందంగా ఆస్వాదించగలిగే శక్తిని పొందే స్థితి ప్రతి ముముక్షువు జీవితంలోనూ వస్తుంది. అయితే ఇవన్నీ మనకి మార్గంలో ఎదురయ్యేవి. మనం ఇంకా దూరం పయనించాలి.

దేహం ఒక దివ్యాలయం

కఠోపనిషత్ లోని ఉదాహరణ ననుసరించి మన శరీరం ఒక రథంతో పోల్చబడింది. మన దేహమే ఒక దేవాలయం అని, మన హృదయపీఠమే గర్భగుడి అని ఇంకొక ఉపమానం. ఇది చాలా ఉదాత్తమైన ఉపమానం. ఈ రకంగా వ్యవస్థితమైన ఆలయంలో దైవమే కాదు భక్తుడు కూడా ఉన్నాడు. ఈ ఇద్దరి మధ్య కలయికను నీవు తెలుసుకురావాలి. అయితే ఈ మందిరం చాలా చిత్రమైన మందిరం. మన స్థూల శరీరాన్ని, సూక్ష్మమూ, మానసికమూ అయిన శరీరం ఆవరించి యున్నది. ఈ సూక్ష్మమైన శరీరాన్ని తిరిగి జీవాత్మ ఆవరించి ఉన్నది. ఈ జీవాత్మ, ఆ పరమాత్మ యొక్క అంతర్భాగం. శరీరాన్ని, సూక్ష్మ శరీరాన్ని, ఇంద్రియాల్ని, మనస్సునూ సమన్వయం చేసినప్పుడు క్రమేణా మనలో అంతర్గతంగా ప్రజ్వలించే ఆ దివ్యకాంతిని గురించి మనం మరింత

చైతన్యవంతుల మవుతాం. ఈ విధంగా ఆ హృదయ కుహారాన్ని చేరగలిగి, ఆ హృదయం ఆత్మ యొక్క దివ్య తేజస్సుతో నిండి ఉందని, ఈ తేజస్సు పరమాత్మ లో ఒక భాగమని మనం చూస్తాం.

ధ్యానం చేయుటం ఎలా?

నిరాకారమైన ధ్యాన పద్ధతిని నీవు అనుసరించ దలిస్తే, శరీరాన్ని, మనస్సుని, సమస్త ప్రపంచాన్ని, అన్నిటిని ఆ భగవంతునిలో ఐక్యం చేయి. "నేను స్వల్పమైన కాంతి వలయాన్ని, అపరిమితమైన, (మిలమిలా ప్రజ్వలించే అఖండ కాంతి మండలం ఆ పరమాత్మ" అని భావించు. అయితే మనను శారీరకమైన స్పృహ ఉన్నంత వరకు, మనం ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్నవాళ్ళం అనే భావన ఉన్నంత వరకూ ఈ విధమైన ధ్యానపద్ధతి మనం ఆచరించలేం. అందువల్ల నీ ఆత్మ పవిత్రమూ, సూక్ష్మమూ, అయిన శరీరాన్ని (అంటే మానసిక శరీరాన్ని) పవిత్రమైన భౌతిక రూపాన్ని పొందుతోందని భావించు. ఈరకమైన భావన ద్వారా ఆ అఖండ సచ్చిదానందమైన పరమాత్మ మనం అర్చించే దివ్య ఆదర్శం, మన ఇష్ట దేవతా రూపం పొందుతుంది.

ఇప్పుడు ఈ విధంగా ఊహించు; అపరిమితమైన ప్రేమ, ఆనందమూ, అయిన ఆ అఖండ సచ్చిదానంద దివ్యజ్యోతిలో అపరిమితమైన ఆ దివ్యప్రకాశ రూపమైన దైవాన్ని, భక్తితో కూడా దర్శించు. ఉచితమైన మంత్రాన్ని - జపిస్తూ ఆ దివ్యపురుషునితో ధ్యానించు. ఆనందమయమూ, కాంతివంతమూ అయిన నీ ఇష్టదేవతా రూపాన్ని క్రమంగా ధ్యానించు, తర్వాత

19 ఆ దివ్యపురుషుని యొక్క పరిపూర్ణమైన పవిత్రత, ప్రేమ, కరుణల మీద ధ్యానం చేయి. చివరకు అఖండమైన చైతన్య సాగరంలో మునిగినట్లుగా తోచే ఆ ఇష్టదేవతా ధ్యానం చేయి.

ఇలా చేస్తే ఏం జరుగుతుందో గమనిద్దాం, దివ్య నామాన్ని పునశ్చరణ చేస్తూ, ఆ దివ్య విగ్రహాన్ని ధ్యానిస్తూ ఒక దిశ నుంచి మరొక దిశకు వెళుతుండగా (శైలి) చాలా విశిష్టమైన మార్పు సంభవిస్తుంది. నైతికమైన మన ప్రవర్తన ద్వారా ఎంతో కొంత సమన్వయాన్ని (harmony) మనం సాధించ గలుగుతాం. అయితే భగవంతుని ధ్యానించడం ద్వారా మనం సాధించే సమన్వయం దానికంటే ఉత్తమమైనది. మన మానసికమును, ఆత్మాంతర కాలమూ స్థిరమైన సమన్వయాన్ని సహజంగా సాధించ కలిగితే, విశ్వాంతర్గతమైన సమన్వయంతో సంపర్కం ఏర్పరచుకొన్నాం అన్న భావన మనకు కలుగుతుంది. విరాట్ పురుష రూపమైన ఈ విశ్వం - అనే విరాట్ శరీరంలో మన శరీరం అంతర్గతమైన భాగం అవుతుంది. హిరణ్యగర్భ అయిన విశ్వాత్మలో, విరాట్ రూపమైన మనస్సులో మన వైయక్తికమైన మనసు ఒక భాగమవుతుంది. విశ్వవ్యాప్తమైన ఆ ఈశ్వర తత్వంలో మన ఆత్మ ఒక భాగం. ఆధ్యాత్మిక నిబంధనలను, ధ్యానాన్ని పాటించే చాలామంది ఈ చైతన్య స్థితిని అందుకుంటారు. జపం, ధ్యానం ఉచిత రీతిలో మనం చేయగలిగితే ఏదో ఒక రూపంలో దివ్య అనుభూతి, దర్శనం మనకు తప్పక కలిగి తీరుతుంది. ఈ అనుభూతి మన నమ్మకాన్ని శ్రద్ధను పెంచి ధ్యాన మార్గంలో మన మనస్సు స్థిరంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

సాధారణంగా మన ధ్యానానికి ప్రతీక అయిన వస్తువు నుంచి మనసు తొలగిపోవాలని కాంక్షిస్తుంది. అయితే నైతికమైన నిబంధనలు అనుసరించి మన మనస్సుకి సాధారణంగా కలిగే విఘ్నాలను, విక్షేపాలను తొలగించుకో గలగాలి. పైగా మనం జపం, ధ్యానమూ చెయ్యటం ద్వారా మనస్సుకి మనం ఉచ్చరించే దివ్య నామం దర్శించే దివ్యరూపాలను చెందిన విషయాన్ని అందిస్తాం. ఇవన్నీ మన మనస్సుని ఏకోన్ముఖం చేస్తాయి. మనకి అంతర్గతంగా అనుభూతులను కలుగజేస్తాయి. అయితే ఆ దివ్య చైతన్య మూర్తిని స్వల్పంగానైనా మనం ప్రేమించ గలగాలి. మన ఇష్ట దైవం పట్ల హృదయంలో ప్రేమ, భక్తి ఉన్నప్పుడు జప, ధ్యాన మార్గాన్ని మనం అనాయాసంగా అనుసరించ గలం.

జపమూ, ధ్యానమూ, మన మనస్సుని ఏదో ఒక విధంగా ఆకట్టుకుంటాయి. అవి మనస్సుని అంతర్ముఖంగా లోబరచుకుంటాయి. దివ్యనామం, దివ్యరూపా

నికి సంబంధించిన భావంతో పాటు భగవంతుని పట్ల ప్రేమ మన మనస్సుని అంతర్ముఖమయ్యేటట్టుగా చేస్తాయి. బాహ్యవస్తువుల పట్ల ఉత్సుకత తగ్గి మనం ధ్యానించే వస్తువు పట్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. పైగా క్రమేణా మనం ధ్యానించే వస్తువు పట్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. క్రమేణా మన ధ్యాన వస్తువు మరింత నిజమవుతుంది. కొంతకాలమైనా ఆ దివ్యత్వం మీద లగ్నమౌతుంది.

గురువు (నీ) లోపలే ఉన్నాడు.

మన అంతరంగంలోనే గురువు ఉన్నాడని

ఆచార్యులు చెబుతారు. సాధన ప్రారంభదశలో మనం బాహ్యమైన గురువు సహాయం పొందవచ్చు. కాని క్రమంగా సాధించిన కొద్దీ అంతరంగంలోనే నిజమైన గురువు ఉన్నాడని గ్రహించి, ఆ అంతరంగ గురువు పాదాల దగ్గర మనల్ని మనం ఉంచుకోవాలి. కింది మెట్టు నుంచి పై మెట్టుకి ఆయన క్రమేణా తీసుకు వెళ్తాడు. మేము సందర్శించిన సాధువుల విషయంలో జరిగినది ఇదే. మన మనస్సులను పరిశుద్ధం చేసుకోగలిగితే, ఈ మహాత్ముల కీర్తనల్ని, హృదయవేదనలని, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాల వ్యక్తీకరణాన్ని, బోధనల్ని వినగలం. ఈ అనుభవాలు యథార్థంగా కలుగుతాయి. కొన్ని నియమ నిబంధనలను పాటిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక ఫలితాల్ని మనం తప్పక సాధిస్తాం.

భగవంతుడికి ఆత్మార్పణ, శరణాగతి

ధ్యాన ఫలితాలు తప్పక కలుగుతాయి. అయితే మనం జప, ధ్యానాలు అనుసరిస్తూ అలాంటి ఫలితాలను ఎక్కువగా ఆశించకుండా ఉండాలి. ఫలితాలు వాటంతట అవే కలుగుతాయి. ఫలితాల గురించి ఆతురత వల్ల మనం సాధనలను సక్రమంగా చెయ్యలేక పోవచ్చు. ఈ సందర్భంలోనే శరణాగతి - ఆత్మార్పణ విషయం వచ్చింది. [illegible] పతంజలి అన్నాడు. "ఈశ్వర ప్రణిధానమ్ (సమర్పణ) వల్ల సమాధి లభిస్తుంది." నీ సాధన పరిశ్రమ ఫలితాలన్నిటినీ పరమాత్మకి అర్పించు: నిన్ను నీవే ఆత్మార్పణ చేసుకో. నీ స్వల్పమైన ఇచ్ఛాశక్తిని దివ్యేచ్ఛలో ముంచి వెయ్యి. అప్పుడు అద్భుతం ~~జరుగు~~ జరగటం గమనిస్తావు. నీ అంతరంగంలో బాహ్యంలో అంతటా

లోనూ అస్తిత్వమై ఉన్న దివ్యాంశ భాసిస్తుంది. తన
పరిపూర్ణ విభూతితో అది తన సాక్షాత్కరిస్తుంది.
అప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మల సంయోగం తెలుసు
తుంది. వివేకానందస్వామి మతానికి నిర్వచనం
ఇలా ఇచ్చారు.

"నిత్యమైన ఆత్మ పరమాత్మల సనాతన సంబంధమే
మతం"

అయితే ఈ విషయాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకో
టానికి, అకుంఠిత, ఏకాగ్ర మానసిక భక్తితో,
దీక్షతో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయాలి.

నిశ్చయమైన ఒక దృక్పథాన్ని అవలంబించు
మన్ము ఏ స్థితిలో ఉన్నామో తెలుసుకునే అతి
ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఉత్పన్నమయ్యేది ఈ సందర్భంలోనే.
పరమాత్మని ఏ భావంలో, ఏ దృక్పథంలో సమీపించి,
ఆరాధించాలో అవగాహన చేసుకో. ఈశ్వరుడే మన
ఆత్మబంధువైతే పరమాత్మని సమీపించి ఆరాధించటానికి.
మనలో చాలా తక్కువ మందికి శక్తి, సామర్థ్యాలు
ఉన్నాయి. మనందరం చిన్న పిల్లల లాంటి వాళ్ళం. తల్లి
లేక తండ్రి పైన శిశువు ఆధారపడినట్లుగా మనం
భగవంతుడి పైన ఆధారపడాలని కోరతాం. మనకి ఒక
స్నేహితుడు అవసరం; జీవిత భాగస్వామి కావాలి;
మన భావనలకి అలంటిన అవి, మనల్ని ప్రేమించే వ్యక్తి
మనకి కావాలి ఈశ్వరుడు ఉండనే ఉన్నాడు. అసంఖ్యాక
మైన ఈ దేవతా రూపాలలో, సంబంధాలలో ఆయన
ప్రతిరూపమై ఉన్నాడు. ఆ రూపాలలో, సంబంధాలలో
ఏదో ఒక దానిని ఎంచుకో. సనాతన మతానికి చెందిన
విభిన్నమైన శాఖలలో, భగవంతుణ్ణి ప్రభువు గానో, తండ్రి

గానో, మాతగానో, చివరికి దివ్యశిశువు రూపంలోనో
భావన చేస్తూ సాధకులు తన ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠాన
జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తాడు. బాలకృష్ణుని లేక
బాలరాముడి రూపంలో భగవంతుణ్ణి ప్రేమించా
లన్న మనస్తత్వం ఉన్న భక్తులూ ఉన్నారు.

జగన్మాతని ఆమె వివిధ రూపాలయిన దుర్గ, కాళి,
కుమారి, ఉమలలో ఏదో ఒక రూపంలో ఆరాధించాలని
మరి కొందరి భక్తుల అభిమతం. పూజ, ధ్యాన రూపాల
యిన విధుల ద్వారా మానసిక పవిత్రత చేకూరుతుంది.
నైతికమైన శుద్ధత ఒకటే చాలదు. ఈ విషయం ఇది
వరలో మనం చెప్పుకున్నదే. శరీరం, ఇంద్రియాలు,
మనస్సు, అంతఃకరణం నుంచే కాకుండా, అధిగమిం
చవలసిన చివరి బంధం అయిన మన అల్పమైన
అహంకారం నుంచి కూడా మనల్ని విముక్తుల్ని చేయగల
ఇక ఉన్నతమైన పవిత్రత మనకి అవసరం. పైన
వివరించబడిన ఉన్నతమైన పూజ, ధ్యానం ద్వారానే
ఇది సాధ్యం.

అందరిలోనూ, అంతటా ఒకడే

జీవాత్మ, పరమాత్మల సంయోగం సాధించాలి.
ఆ పరమాత్మ, తన విభూతిని ప్రకాశింప చేసినప్పుడు,
తాను ఆరాధిస్తున్న ఈశ్వరుడు అంతరంగంలోనే
కాక, సర్వత్రా వ్యాపించి, అందరిలోనూ వ్యక్తమై
ఉన్నాడని భక్తుడు అవగాహన చేసుకుంటాడు.
అప్పుడు కొత్త జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. శ్రీకృష్ణ
భగవానుడు భగవద్గీత (అధ్యాయం 6.29) శ్లోకంలో
చెప్పినట్లు "యోగం ద్వారా ఏకాగ్రత సాధించిన హృద
యంలో, అన్ని జీవుల పట్ల సమత్వ దృష్టితో

(ఆ సాధకుడు) సమస్త జీవరాశులలో ఆత్మని ఆత్మలో
ఆ జీవరాశులలో ఆత్మని, ఆత్మలో ఆ జీవరాశులని
దర్శిస్తాడు". అంతర్గతంగా ఉన్న ఆత్మ బాహిరంగా
అన్ని జీవుల లోనూ వ్యక్తమై ఉన్నదని అప్పుడు భక్తుడు
గ్రహిస్తాడు. ప్రతి జీవిలోనూ ఉన్న భగవంతుణ్ణి అర్చిస్తాడు.
స్వీయ మోక్షం కోసం, జగత్ హితం కోసం
మనం అవగాహన చేసుకోవలసిన అంశం ఇదే. ఉన్న
తమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం మనకి కలుగక ముందు,
కేవలం సగుణాత్మకమైన ఈశ్వరునితో ఆరాధిస్తున్నప్ప
టికీ ఈ విశిష్టమైన విశ్వవ్యాప్త పరమచైతన్య దృష్టిని
కొంత అలవరచుకోవాలి. భగవంతుణ్ణి, ప్రభువుగా
భావన చేసి నేను ఆయన సేవకుడిగా సమీపానికి వెళ్లినా,
నా లాంటి వారిని నేను మరువకూడదు. మనందరం ఆ
పరమాత్మ తాలూక సేవకులం. ఆ భగవంతుణ్ణి మన
తల్లిదండ్రులుగా భావన చేస్తే, తోటి మనుష్యులం
దర్నీ ఆ భగవంతుని శిశువులుగా భావించాలి. భగవం
తుడిని పరమాత్మ అని భావించగలిగిన స్థైర్యం
మనకు ఉంటే మనందరం ఆ పరమాత్మ సంబంధీ
కులమని, ఆ సంబంధం ద్వారా ఒకరితో ఒకరం
సంబంధాలు కలిగి ఉన్నవాళ్ళమని గ్రహించాలి.
(మనిద్దరి మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు ఆధ్యాత్మిక
సత్యం అయిన ఆ పరమాత్మ ద్వారా ఏర్పడినవే
అని గ్రహించాలి) అప్పుడు మన జీవితం ఒక
మానవ దిశ వైపు మళ్ళుతుంది. "భగవదారాధన,
సేవ - రెండూ సమంగా ఒకదానితో మరొకటి పెన
వేసుకుని ఉండాలి." అని మాకు ఉపదేశించిన ప్రముఖ
ఆచార్యులు "ఆత్మనో మోక్షార్థం జగత్ హితాయచ"

అనే ఆదర్శాన్ని మా ఎదుట ఉంచుకోమని కూడా ఉద్బో
ధించారు. నా ఆధ్యాత్మిక సాక్షాత్కారం కోసం లేక
ముక్తి కోసం మనుష్య పాటుపడాలి. ఆత్మానుభూతి
పొందిన వ్యక్తి మాత్రమే అందరిలోనూ భగవంతుణ్ణి
దర్శించగలడు. అటువంటి సేవ స్వచ్ఛందంగా, అనాయా
సంగా ఉంటుంది. అయితే అజ్ఞాన స్థితిలో, ఉన్న
మనందరం భగవంతుని ద్వారానే ఒకరితో ఒకరు
సంబంధం కలిగి ఉన్నామన్న విషయాన్ని మన మనసులో
బలంగా నాటుకోవాలి. మన సంక్షేమాన్ని మనం
సాధించుకొంటున్నట్లే, తోటివారి సంక్షేమానికి కూడా
మనం పాటుపడాలి.

ఈ సందర్భంలో "స్వీయ మోక్షం కోసం,
జగత్ హితం కోసం" అన్న సూత్రం కొత్త అర్థాన్ని
సంతరించుకుంటుంది. ధ్యానంలో, మనం అభివృద్ధి
సాధించిన కొద్దీ, కేవలం మన కుటుంబ సభ్యుల కోసమే
కాక, ఇతరుల క్షేమం కోసం కూడా పాటుపడాలి.
ఈ ఆదర్శాన్ని సరిగా అనుసరించగలిగితే ప్రపంచంలో
ఎంత సుందరమైన వ్యవస్థ ఉండేది! మన గురించి
మనకున్న భావనతో ఇతరుల గురించి కూడా ఉంటే,
మనకి మరింత లాభం చేకూరేది. స్వార్థంతో కూడిన
దృక్పథంలో సాధారణంగా "నాకు నాదైనదే ఉత్సాహం. నా
అభివృద్ధే నాకు ముఖ్యం." అని భావిస్తూ ఉంటాం. కాని
మన దృక్పథం విశాలం, విస్తృతమయినప్పుడు మనందరం,
పూర్ణత్వం యొక్క అంశలమని గ్రహిస్తాం. అప్పుడు
ప్రతి ఒక్కరి లోనూ మనకి సాన్నిహిత్య భావం కలుగుతుంది.
ప్రగాఢమైన బాంధవ్యానుభూతి అందరిలోనూ కలుగు
తుంది. ఈ "ఆరాధన, సేవ" అన్న, ఆదర్శాన్ని,

ప్రతి ఒక్కరూ, ఈ దృక్పథంతో నిత్య జీవితంలో ఆచరిస్తే, మన జీవితాలు మరింత ఆనంద కరం, ఫలవంతం అవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక స్పృహ, చైతన్యం సఫలీకృతం అయి యథార్థం అవుతాయి. అయితే ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధన, సేవ చేస్తూ అహం భావంతో నిండి ఉండ కూడదు. ఆ మన కర్మ ఫలాల నన్నిటినీ పరమాత్మకే సమర్పించాలి. "భగవంతుడి దిశగా మనం ఒక అడుగు వేస్తే, ఆయన మనవైపు పది అడుగులు వేస్తారు." అని శ్రీరామకృష్ణులు అన్నారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఈ సత్యాన్ని మనం అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. అందువల్ల ముందుకు సాగండి! ఆ పరమాత్మ సర్వదా మిమ్మల్ని రక్షించుగాక! మీ హృదయాన్ని దివ్య చైతన్యంతో, పవిత్రతతో, ప్రేమతో, ఆనందంతో నింపుగాక! (సమాప్తం)

గురువంటే ఎవరు? (శ్రీరామకృష్ణప్రభ ఆగస్టు 1999)

గురువు శిష్యునికి రెండు పద్ధతులలో బోధన చేయవచ్చు. మొదటిది ఆత్మకేంద్ర పద్ధతి అంటే - ఆత్మను గురించి విచారించడం. రెండవ పద్ధతి - జగత్తును గురించి విచారణ. మొదటిది సబ్జెక్టివ్, రెండవది ఆబ్జెక్టివ్. సబ్జెక్టివ్ లేదా ఆత్మను గురించి విచారణ "నేను ఎవరిని, నా స్వరూపం ఏమిటి?" అని విచారణ చేయడం. ఏదైతే మార్పు చెందుతుందో ఆ ప్రాకృతం నేను కాను.

ఎందుచేతనంటే ఈ పరివర్తన శీలమైన దానికి 'జ్ఞాతను' అయివుండే వాడను నేను. ఈ పరివర్తన శీలమైన దానికి జ్ఞాతను అయినప్పుడు నా 'సత్తు' పరివర్తన శీలమైన

దానికంటే భిన్నమైనదీ, పరిణామ రహితమైనదై ఉండాలి. ఈ పరిణామ శీలమైన దానికి వెనుక ఏ అపరిణామ వస్తువు వుందో అదే పరిణామ శీలానికి జ్ఞాత అవుతుంది. విచారణ ద్వారా దాన్ని మనం పట్టుకోవాలి. అప్పుడు క్రమంగా నాపై ఆరోపించబడ్డ గుణాలు దూరమవుతాయి. శుద్ధమైన 'నేను' ఒక్కటే మిగులుతుంది.

రెండో పద్ధతిలో జగత్ విచారణ చేస్తూ చేస్తూ సద్వస్తువును చేరుకోవాలి. ఇక్కడ జగత్తు అంటే - జ్ఞానేంద్రియాల యొక్క విషయ పదార్థాలు.

ఎప్పుడు వాటిని మనం అనుభవిస్తామో అప్పుడు అణువుల కలయిక ద్వారా విషయపదార్థాలు (వస్తువులు) ఏర్పడుతాయని మనకు తెలుస్తుంది. ఈ కలయికలను మనం ఎలా తెలుసుకోవాలి అంటే బుద్ధి ద్వారానే తెలుసుకోవాలి. బుద్ధిని ఏవిధంగా తెలుసుకోవాలి అంటే ఆత్మ ద్వారా. ఆ ఆత్మ స్వయం ప్రకాశం. ఈ విధంగా వస్తు విచారణ చేస్తే ఆత్మను చేరుకోవచ్చు.

శిష్యుని లక్షణాలు:- గురువుకు ఏవిధమైన లక్షణాలు అవసరమో అలాగే శిష్యునికి కూడా కొన్ని అర్హతలు అవసరం. అప్పుడే గురువు ఉపదేశం ఫలవంతమవుతుంది. అవి పవిత్రత, గురువు పట్ల వినయత, ఆయన బోధ యందు ప్రగాఢ విశ్వాసం. ఈ మూడు ప్రధాన గుణాలు శిష్యునిలో ఉండాలి.

దుర్లభం త్రయమేవైతత్ దైవానుగ్రహహేతుకమ్ |
మనుష్యత్వం ముముక్షుత్వం మహాపురుష సంశ్రయః ||
వివేక చూడామణి: 3

మనుష్యత్వం, మోక్షం పొందాలనే కోరిక, మహాత్ములతో(సజ్జనులతోడి) సాంగత్యం అనే మూడూ భగవత్కృపవల్లే మాత్రమే లభ్యమవుతాయి.

మొదటిది నరజన్మ "జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం" (వివేకచూడామణి,2) మన ధార్మికశాస్త్రాల ప్రకారం నరజన్మ దుర్లభం. అనేక జన్మల తరువాత మనుష్యజన్మ ప్రాప్తిస్తుంది. మరలా మనుషులుగా జన్మించిన అందరూ తత్త్వం (తమ నిజస్వరూపం) తెలుసుకోవడానికి ఉత్సాహం చూపించరు. వారు మోక్షాన్ని కోరుకోరు. మోక్షేచ్ఛ ఉంటే వారు ఒక అడుగు ముందుకు వేసి నట్లవుతుంది. తరువాత మహాత్ముల సాంగత్యం గురించి. ఎవరైతే ముక్తి మార్గాన్ని తెల్పగలరో వారే మహాత్ములు, ఉత్కృష్ట పురుషులు. మహాత్ముల సాంగత్యం అంటే కేవలం వారి దగ్గర నివసించడం కాదు. వారి ఆదర్శాలను నిజజీవితంలో ఆచరించడానికి ప్రయత్నించడమే. స్వామి శారదానందజీ మహారాజ్ (శ్రీరామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులు) మాటల సందర్భంలో ఒకసారి ఇలా అన్నారు. "ఠాకూర్ (శ్రీరామకృష్ణులు) దక్షిణేశ్వరంలో ఉన్నప్పుడు ఇరుగు పొరుగువారు తరచూ ఆయన సాంగత్య భాగ్యాన్ని పొందేవారు. అంతేకాదు భవతారిణీ కాళీదేవి ఆలయం పని మనుషులు నిత్యమూ ఆయనను చూస్తూ ఉండేవారు. అయినా వారి జీవితాలలో ఏ విధమైన మార్పులు కలిగినట్లు మేము వినలేదు. "సాంగత్యం అంటే కేవలం దగ్గరగా నివసించడం కాదు. గురువు ఆదర్శాలను హృదయపూర్వకంగా స్వీకరించి వాటిని ఆచరణలో

పెట్టే సామర్థ్యం అవసరం; అలా చేయకపోతే మనకేమీ అవ్వదు. అందువలన అతడు (శిష్యుడు) సాధన చతుష్టయ సంపన్నుడు, శ్రద్ధ ఆస్తిక్య బుద్ధి కలిగినవాడై ఉండాలి.

గురువు ఎవరికి బ్రహ్మవిద్య ఉపదేశిస్తారు?

శ్రీ శంకరుల ఉవాచ

'ప్రశాంత చిత్తాయ జితేంద్రియాయ చ
ప్రహీణ దోషాయ యథోక్త కారిణే॥
'గుణాన్వితాయానుగతాయ సర్వదా ప్రదేయమేతత్
సతతం ముముక్షవే॥
(ఉపదేశ సాహస్రి), పార్థివ ప్రకరణం, 72)

ప్రశాంత చిత్తుడు, జితేంద్రియుడు, కామక్రోధాది దోష రహితుడు, ఏకాగ్ర మనస్సుతో ముక్తిని కోరుకునే వాడూ అయిన వ్యక్తికే గురువు బ్రహ్మవిద్యను ఉపదేశించాలి.

గురుని అర్హతలు :-

మరి ఇంతకీ గురువంటే ఎవరు? ఆయనకు ఉండవలసిన లక్షణాలు ఏమిటనే కుతూహలం మనకు కలగవచ్చు. ఆయన ధర్మశాస్త్రాలు తెలిసినవాడూ, బ్రహ్మనిష్ఠుడూ అయివుండాలి. ఆయన ఆచరణ శాస్త్రసమ్మతంగా ఉండాలి. నిస్వార్థపరుడై శిష్యుని పట్ల కేవలం కరుణాదృష్టితో అతని అజ్ఞాన తిమిరాన్ని తొలగించే ఉపాయాన్ని బోధించాలి. 'శ్రోత్రియ' 'బ్రహ్మనిష్ఠ' ఈ రెండు పదాలను గురువును గురించి చెబుతారు. 'శ్రోత్రియుడు' అంటే శాస్త్రజ్ఞానం కలవాడు. శాస్త్రజ్ఞానంలేకపోతే అతనికి సత్యం బోధపడదు.

ఇక బ్రహ్మనిష్ఠుడు కాకపోతే సంశయం తొలగదు. వ్యావహారిక జీవనంలో అధ్యాపకునికీ, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో గురువుకూ చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. వ్యావహారిక జీవనంలో అధ్యాపకుని నడవడి ఎటువంటిది అనేది పట్టించుకోకపోయినా ఫరవాలేదు. అయితే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో గురువు తప్పక "శ్రోత్రియో అవ్రజినో అకామహతః (వివేక చూడామణి, 33) అయివుండాలి. అంటే పండితుడు (విద్వాంసుడు), పాపరహితుడు, కోరికలు లేనివాడు, నిస్వార్థపరుడైన వ్యక్తే గురువు లేక సద్గురువు అవ్వటానికి అర్హుడు. పవిత్ర జీవనమే ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ముఖ్యమైన లక్షణం.

సాధన పథంలో పిల్లవానికి ఎవరి నుంచి సహాయాన్ని పొందుతామో ఆయననే గురువు అని పిలవవచ్చు. సామాన్య గురువు, మరియు బ్రహ్మజ్ఞాని అయిన గురువు ఒకే విధంగా ఉపయోగపడతారా? లేదు. అది సాధ్యం కాదు. ఎవరయితే తన అంతర్ హృదయం నుంచి అందరికీ ప్రేరణ ఇస్తారో ఆయనే నిజమైన గురువు.

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురురేవ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ||
(గురుగీత, 6)

ఇక్కడ గురుశబ్ద - తాత్పర్యం ఏమిటి ఈశ్వరుడే ఆయనే గురువని. శ్రీరామకృష్ణ దేవులు ఈ విధంగా చెప్పేవారు: "సచ్చిదానందమే గురురూపంలో ఉంది. మానవ గురువు నుంచి ఎవరైనా దీక్ష తీసుకుంటే ఆయనను మానవునిగా భావిస్తే ఏమి

అవ్వదు. ఆయనను సాక్షాత్తు ఈశ్వరునిగా భావించాలి. అప్పుడే మంత్రం పై విశ్వాసం ఏర్పడుతుంది." (శ్రీరామకృష్ణ కథామృతం)

ఇష్టదైవంపై ఏ విధమైన భక్తి ఉందో అదే విధమైన భక్తిని గురువుపై నెలకొల్పాలి. ఉపనిషత్తులలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

"యస్య దేవే పరా భక్తిర్యథా దేవే తథా గురౌ,
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః ||
(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు, 6.23)

ఎవరికి ఇష్టదైవంపై పరాభక్తి ఉందో, అదే విధమైన భక్తి గురువుపై వుందో, అతనికే తత్త్వం బోధపడుతుంది.

సాధారణంగా మనకు ఇష్టదేవతపై సరైన అవగాహన ఉండదని కారణంగానే ఒక బ్రహ్మజ్ఞ గురువు సహాయం ద్వారా ఇష్టదేవతను అన్వేషణ చేస్తాం. శిష్యుడ్ని ఏ విధమైన మార్గంలో సాధన చేయించాలో ఏ గమ్యానికి అతనిని చేర్చాలో గురువుకు తెలుసు. అందుచేత సహాయకునిగా గురువు అవశ్యకత ఉంది. 'ఒకసారి గురువును ఎన్నుకున్న తరువాత ఆయనను హృదయపూర్వకంగా అంగీకరించాలి. ఆయనపై గాఢ నమ్మకం ఉండాలి. శ్రద్ధా సంపన్నుడై ఉండాలి. లేకపోతే మనస్సు స్థిరంగా ఉండదు. చంచలం, సంశయగ్రస్తం అవుతుంది' అని శ్రీరామకృష్ణ శిష్యులు చెప్పేవారు.

బంధన భావన లేనప్పుడు మోక్ష ఆకాంక్ష లేదు. అందుచేత మనం బంధంలో ఉన్నామనే భావన అవసరం. ఈ ప్రపంచంలో చాలామంది జనులకు

~~ఈ~~ విధమైన భావన లేదు. 'భగవద్గీత'లో భగవాను
డు చెప్పినట్లు

మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిత్ యతతి సిద్ధయే ।
యతతామపి సిద్ధానాం కశ్చిన్మాం వేత్తి తత్వతః ॥

వేల మనుష్యుల్లో ఎవరో ఒకరు మోక్ష లాభం
కోసం ప్రయత్నిస్తారు. మరలా అలాంటి జిజ్ఞాసువు
ల్లో అయినా ఎవరో ఒక దైవ సాక్షాత్కారం పొంద
వచ్చు.

సామాన్యులు ప్రపంచంలో సుఖ, సంతోషాలు
కాంక్షిస్తారు. కృష్ణ భగవానుడు 'అనిత్యం అసుఖం
లోకం' (గీత-9:32) - ఈ ప్రపంచం అనిత్యం,
దుఃఖమయం అని చెప్పాడు. అయినప్పటికీ
మనకు ఈ అవగాహన ఉండదు. మనం బాగానే
ఉన్నామనుకొంటాం. మన దుఃఖం గురించి
మనకు అవగాహన లేదు. "చెరువులో జాలరి
వలను వేశాడు. ఆ వలలో చిక్కుకొన్న చేపలకు
కొన్నిటికి తాము బద్ధులమైనట్లు తెలియదు.

FEB. SUN. 9

అవి వలలోపల బురదలో పడి ఉండి,
మేము బాగానే ఉన్నామనుకొంటాయి. కొన్ని
క్షణాల తరువాత జాలరి వచ్చి వలను లాగినప్పు
డు తాము మరణిస్తామన్న అవగాహన ~~x~~ కూడా
లేదు. మోక్షం గురించి ఏవిధమైన ఆకాంక్ష లేదు.
అందువలన ఆ ముముక్షుత్వం లేకపోతే గురువు
దొరికినా ప్రయోజనం ఉండదు. బంధంలో ఉన్న
అవగాహన రావాలి. 'ముముక్షుత్వం' పొందటానికి
అర్హతలు సంపాదించాలి. వినయ భావంతో గురువు
దగ్గరకు వెళ్ళాలి. భగవద్గీతలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది:

తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా ।
ఉపదేక్ష్యన్తి తే జ్ఞానం జ్ఞానినస్తత్త్వదర్శినః ॥
(గీత 4:34)

తత్వజ్ఞాని అయిన గురువు వద్ద ఈ జ్ఞానాన్ని సముపా
ర్జించాలి. గురువు పాదాలకు ప్రణామం చేయడం,
పరిప్రశ్న, శుశ్రూషలతో జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు. గురువు
సహాయం లేకుండా కూడా తత్వజ్ఞానం గడించవచ్చు.
అయితే సాధారణ నియమానుసారం గురువు ద్వారా
శిక్షణ పొందడమే సాధకునికి శ్రేయస్కరం. లేకపోతే
అనేక సమయాలలో మార్గాన్ని మరచిపోయే ప్రమాదం
ఉంది. ఈ ప్రమాదం నుండి తనను తాను రక్షించు
కోవడం కోసమే అనుభవజ్ఞుడైన గురువు కావాలి.
గురువు ప్రవర్తనను విమర్శించకుండా, గురువు ఉపదే
శానుసారం వ్యవహరిస్తూ ఆయన ఆదర్శంలో నిజ
జీవితాన్ని నియంత్రించుకోవటమే శిష్యుని మోక్షానికి
ఉపాయం.

అంతరిక గురువు:- సాధనా స్థానంలో గురువు
ఏ విధంగా ఉపదేశిస్తాడో అదే విధంగా మెలగుతూ
ఆయనకు సేవ చేస్తూ, క్రమంగా తన లక్ష్యం వైపు
పురోగామి అవ్వాలి. ఈ విధంగా చేయటం వల్ల
మనస్సులో ఉన్న మలాలు చెడు అపవిత్ర భావాలు
క్రమంగా తొలగిపోతాయి. ఈ విధంగా శిష్యు
న్నిపుడు మనస్సు సంపూర్ణంగా శుద్ధం, పవిత్రం
అవుతుంది. అప్పుడే ఆ మనస్సు 'ఇష్ట దేవత
రూపంగా పరిణామం చెందుతుంది: బాహ్య గురువు
యొక్క సహాయం అప్పుడు అవసరముండదు. అంత
రంగం నుండే యథావత్తు ప్రేరణా లభిస్తుంది. అన్ని ప్రశ్న

లకూ జవాబులు దొరుకుతాయి. కొన్ని 'మనస్సే గురువు అవటం' అంటారు. అప్పుడే గురువు, శ్రీకృష్ణుడు, వైష్ణవుడు ఒక్కరే అవుతారు. శ్రీకృష్ణుడు అంటే ఇష్ట దేవత. గురువంటే ఇష్ట దేవతను పొందే మార్గంలో సహాయకుడు లేక ఉపదేశించేవాడు. వైష్ణవుడు అంటే సాధకుడు - అంటే ఉపదేశ ఆచరణకు ప్రయత్ని స్తున్నవాడు. సాధనా మార్గంలో పురోగమిస్తున్నప్పుడు, మనస్సు శుద్ధమై, ఎవరైతే సాధకుడో అతడే ఉపదేశించేవాడు (గురువు), ఇష్టదేవత - అనే అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఈ గురుభావం సుప్తావస్థలో ఉంది. "అజ్ఞానేనావృతం జ్ఞానం" (గీత 5.15) - మనస్సులోని మాలిన్యం వల్లనే ఆయన కప్పబడి ఉన్నాడు. మనస్సు శుద్ధమైనప్పుడు ఆయన (దైవం) ప్రకాశితుడవు తాడు. అందుకొరకే విమర్శనాత్మకమైన మనస్సు కావాలి. కావున. విషయ పదార్థాల వైపు ఇంద్రియాలు ఆకర్షింప బడటం స్వాభావికం. ఈ విషయ పదార్థాలు (భోగవస్తువులు) అనిత్యం. వాటి ద్వారా మనకు పారమార్థిక ఉన్నతి జరుగదు కదా ఉన్నతికి అవి అడ్డంకులుగా అవుతాయి. అని మనం విచారణ చేస్తే అప్పుడు వాటిపై ఆసక్తి క్రమం తగ్గుతుంది. ఆ ఆసక్తి పోతే జ్ఞానలాభానికి, ఆతురత ఎక్కువైతే అప్పుడు గురుని దయ వస్తుంది.

కొంతమంది నన్ను 'మీరే మాకోసం చేయండి' అని అడుగుతూ ఉంటారు. ఎవరూ మరొకరి కోసం ఏమీ చేయలేరు. తన సాధన తానే చేయాలి. 'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానమ్' (గీత 6-5) అని గీతలో చెప్పబడినది. తన ఉద్ధరణ తానే చేసుకోవాలి.

చిత్తం పవిత్రం కానంత వరకే గురువు సహాయం ~~దొర~~ దొరకదు. చిత్తం పవిత్రం అయిన వెంటనే ఆంతరిక గురువు నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రకాశింప మొదలు పెడతాడు. అప్పుడు అన్ని సంశయాలు తీరి మన అజ్ఞానగ్రంథి పటాపంచలు అవుతుంది.

"భిద్యతే హృదయగ్రంథి ఛిద్యంతే సర్వసంశయాః"
(ముండకోపనిషత్తు. 2:2,8)

నేను తరచుగా స్వామి శారదానందజీ మహరాజ్ కు నా సందేహాలను వ్యక్తం చేసేవాడిని. ఒకసారి నేనలా అడిగినప్పుడు ఆయన ఇలా సమాధానం చెప్పారు. 'అన్ని విషయాలూ నన్ను అడగాలా? నీలోపల నుండే వాటికి సమాధానం దొరుకుతుంది' శ్రీరామకృష్ణులు అనేవారు: "గురువు, కృష్ణ, వైష్ణవ, తినేర్ దయా హోలో, ఏకేర్ దయా బినే జీవ్ ఛారేఖారే గేలో." (గురువు, కృష్ణుడు, వైష్ణవుల దయ వుంది. ఒకరి దయ లేక జీవుడు నాశనం అయ్యాడు) ఒకరు అంటే మనస్సు. మనస్సు శాంతించక పోతే అసలు శుద్ధ భావాలు కలగక పోతే వెయ్యి ఉపదేశాలు పొందినా ఏమి ప్రయోజనముండదు.

మరలా ఒకరి గురువు కంటే ఇతర గురువులను భిన్నంగా చూడకూడదు, "ఎవరయితే నాకు గురువో ఆయన అందరికీ గురువే!" ఈ విశాల దృక్పథం ప్రతి ఒక్కరికీ కలిగి ఉండాలి. సామాన్య మానవుడు గురువు కాలేడు. ఈశ్వరుని సంకల్పానుసారమే అన్నీ జరుగుతాయని శ్రీరామకృష్ణులు అనేవారు. అయితే మరలా కేవలం పుస్తకజ్ఞానం

దేవో గురువు. వేరే గురువు లేడు. ఆయన లేనిదే
వేరే ఉపాయం లేదని ఆయనే భవసాగరాన్ని
దాటించగల నావ అనేవారు.

అయితే మానవ గురువు జన్మ జన్మాంత
రాలలో ఒకే వ్యక్తి ఉండాలని ఏ నియమమూ
లేదు. కారణం ఆయనకు జనన, మరణాలు
ఉన్నాయి. అయితే సాధకునిలో సాధన సంస్కారాలు
ఉంటాయి. అంటే గురూపదేశానుసారం సాధన చేస్తే
సాధకుడు ఏ జన్మలో కొనసాగించినా ఆ సంస్కా
రాలు అలాగే వుండిపోతాయి. భవిష్యత్ జన్మలో
ఆ సంస్కారాలతో అతడు జన్మిస్తాడు. ఈ విధంగా
సాధకుడు క్రమంగా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పురోగ
మిస్తాడు.

"బహూనాం జన్మనామంతే జ్ఞానవాన్ మాం ప్రపద్యతే"
అని గీతలో చెప్పబడినది. (గీత: 7.19)

జ్ఞాన ప్రాప్తి:— అనేక జన్మలలో చేసిన
జ్ఞాన సాధనలో సాధకుడు భగవంతుని శరణా
గతి పొందుతాడు. భగవత్ విషయాలను తెలిసిన
సద్గురువు దొరికినా సాధకుడు సాధన విష
యంలో ఉత్సాహం చూపించక పోతే అతను
సద్గురువును పొంది ప్రయోజనం లేదు. ఉపనిషత్తు
లలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

ఆశ్చర్యో వక్తా కుశలోఽస్య లబ్ధా ఆశ్చర్యో
జ్ఞాతా కుశలానుశిష్టః
(కఠోపనిషత్తు 1.2.7)

శిష్యాచార్యుల విషయంలో ఇట్లా చెప్పారు,
ఆచార్యుడు "ఆశ్చర్యవక్త" అయిన బ్రహ్మ విషయం

లో ఉపదేశిస్తాడు. ఆయన ఆశ్చర్యుడు అంటే
అసాధారణ వ్యక్తి, సామాన్యుడు కాడు, దుర్లభుడు. ఆయన
బ్రహ్మ జ్ఞాన ఉపదేశాన్ని విని ఎవరయితే తత్వజ్ఞానాన్ని
పొందుతారో ఆ శిష్యుడు 'కుశలుడు' ఉండాలి. 'కుశలుడు'
అంటే (పారదర్శి) – వస్తువు అంటే బ్రహ్మజ్ఞాన లాభాన్ని
పొందగలిగే వ్యక్తి. గురూపదేశాన్ని హృదయపూర్వకంగా
ఆచరించే ధారణ శక్తి అతనిలో ఉంది. ధారణాశక్తి ఉన్నటు
వంటి వ్యక్తి అయి వుండాలి. మరలా 'ఆశ్చర్యో జ్ఞాతా'
కుశలుడైన గురువు ద్వారా శిక్షితుడై తత్వజ్ఞానాన్ని
పొందినవాడు. అటువంటి వ్యక్తి కూడా దుర్లభుడు.
'ఆశ్చర్యః' అంటే దుర్లభుడు, 'కుశల' అంటే ఆ
ఉపదేశాన్ని స్వీకరించగల సమర్థుడని. తత్వ జ్ఞాన
హీనుడైన వ్యక్తి బోధిస్తే ఆ బోధ "అంధేనైవ నీయ
మానా యథాంధాః" (కఠోపనిషత్తు) (1.2.5) ఒక గుడ్డివాడు
మరొక గుడ్డివాడికి మార్గం చూపిస్తున్నట్లు అవుతుంది.
ఎవరయితే బోధిస్తున్నారో అతను అంధుడు ఎవరయితే
ఆ బోధని పొందుతున్నాడో అతనూ అంధుడే.

మరలా శిష్యుడు ప్రయోజకుడు కాకపోతే,
సద్గురుని ఉపదేశాల్ని సరిగ్గా అవగాహన చేసుకోక
పోతే ఆ సదుపదేశం, శుభాలను ఇవ్వకపోగా
అశుభాలకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. దానికి
విరోచనుని విషయమే ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు.

ఒకసారి ప్రజాపతి ఇలా చెప్పాడు"
" య ఆత్మా అపహతపాప్మా విజరో విమృత్యుర్
విశోకో విజిఘత్సో, ఽపిపాసః సత్యకామః
సత్యసంకల్పః!" (ఛాందోగ్య ఉపనిషత్ 8.7.1)

ఆత్మ పాపరహితం, జననరహితం, మృత్యురహితం, శోకరహితం, క్షుధారహితం, దాహరహితం, సత్యకాము, సత్య సంకల్పం, - అది సత్యకామం, సత్య సంకల్పమని ఎవరైతే తెలుసుకుంటారో వారు సమస్త కామాల్ని పొందుతారు. ఇంద్ర విరోచనులు దగ్గర ఏమి లేని కాలంలో ఆధ్యాత్మిక విద్య కోసం ప్రజాపతి వద్దకు వెళ్ళారు. అక్కడ 32 సంవత్సరాలు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించిన తరువాత ప్రజాపతి వారిని ఇలా అడిగారు, "తమిచ్ఛంతౌ వవాస్తమితి" (ఛాం. ఉ. 8.7.3) వారిద్దరూ ఆత్మ విద్య గురించి ప్రార్థించారు. ప్రజాపతి ఇలా ఉపదేశించాడు

య ఏషోఽక్షిణి పురుషో దృశ్యత ఏష ఆత్మేతి!

నేత్రాలలో ఏ పురుషుడిని చూస్తున్నామో అదే ఆత్మ. ఆయన మరలా ఇలా చెప్పారు "ఏతదమృతమ భయమేతద్ బ్రహ్మేతి"! (ఛాం. ఉ. 8.7.4.) ఆత్మ అమృతం, అభయమైంది, అదే బ్రహ్మం. ప్రజాపతి ఒక పాత్రను తీసుకొని దానిని నీటితో నింపి ఇందు

లో ఏమి చూస్తున్నారని వాళ్ళను అడిగారు - 'గోళ్ళు, జుట్టు అంతా చూస్తున్నాం' అన్నారు. 'గోళ్ళు, జుట్టు కత్తిరించుకొని మంచి వస్త్రాలు ధరించి మరలా చూడండి', అన్నాడు బ్రహ్మ. వారు అదే విధంగా చేసి ఇలా అన్నారు. 'సుందరం, పరిశుద్ధమైన మా దేహ బింబాలు చూస్తున్నాం'.

ప్రజాపతి అన్నాడు "ఇదే అమరం, అభయమైన ఆత్మ, ఇదే బ్రహ్మ" అర్థం చేసుకున్నామని అనుకొని ఇద్దరు ఆనందంగా వెళ్ళిపోయారు. కళ్ళలో ఏ పురుషుడు ఉన్నాడో - అంటే చైతన్యమైన పురుషుడు

ఉన్నాడని చెప్పాలనుకున్నాడు ప్రజాపతి. అయితే ఇంద్ర విరోచనులకు ఆయన పరమార్థం బోధపడలేదు. అర్థం చేసుకోలేదని గ్రహించిన ప్రజాపతి లోలోన నవ్వుకున్నాడు. విరోచనుడు వెళ్ళిన వెంటనే 'కళ్ళల్లో మానవ దేహ బింబమే పడింది. మరలా నీళ్ళలోనూ అలా ఉంది. అందుచేత ఈ భౌతిక దేహమే ఆత్మ' అని నిర్ధారణకు వచ్చాడు. ఇహలోకంలో దేహరూపమైన ఆత్మను తృప్తి పరచి సుఖంగా ఉంచితే స్వర్గలోక దేహం పొందవచ్చును అనుకున్నాడు. ఈ విషయాన్ని విరోచనుడు తిరిగి వచ్చి మీ స్వయం దేహాలను పుష్టివంతంగా పుష్టి చేసుకోండి. రోగాలను రానీయకండి. అప్పుడు మీరు అమృతులు, అభయులు అవుతారు' అని అసురులలో ప్రచారం చేశాడు. అయితే ఇంద్రుడు మరో విధంగా విచారణ చేశాడు. ~~అయితే~~ ~~ఇంద్రుడు~~ "దేహం పరివర్తనం చెందిన వెంటవెంటనే ప్రతిబింబం పరివర్తనం చెందుతుంది. అందుచేత దేహం, ఆత్మ అయ్యే అవకాశం లేదు. ఆత్మ అజరం (ముసలితనం మరణం లేనిది) అమరం, పరివర్తన రహితమైనది. ఇంద్రుడు మరలా ప్రజాపతి వద్దకు వెళ్ళి తనకు (తత్త్వం) ఉపదేశించమని ప్రార్థించాడు. ఈ విధంగా ఇంద్రుడు ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొంది దేవతల వద్దకు వెళ్ళాడు. విరోచనుడు ఆత్మజ్ఞాన లాభాన్ని పొందలేదు. అతడు అసురగణాల మధ్య ఉండిపోయాడు. ఎంతో ప్రసిద్ధమైన ఈ కథలోని సందేశం ఇదే. ఏదైనా విద్యాలాభాన్ని పొందాలంటే ఆ విద్యాలాభానికి అవసరమైన అర్హత ఉండాలి. గురుశిష్యుల ముఖ్య అర్హతలు, శ్రద్ధాభావం ఉంటే, అతడు (గురువు) కరుణతో శిష్యునికి విద్యను బోధించి, ఉద్ధరించడానికి

ప్రయత్నిస్తాడు. గీతలో
శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం తత్పరః సంయతేంద్రియః ।
జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాంతిమ్ అచిరేణాధిగచ్ఛతి ॥
శ్రద్ధావాన్ అంటే ఆస్తిక్యబుద్ధి సంపన్నుడు, సోమరి
తనం లేనివాడు, నిష్ఠావంతుడు, జితేంద్రియుడైన వ్యక్తి
జ్ఞానం పొందటానికి సమర్థుడవుతాడు, ఈ జ్ఞానం పొందితే
పరమ శాంతి లభిస్తుంది. వెంటనే దీనికి భిన్నమైన వ్యక్తిని
గూర్చి కూడా భగవద్గీతలో చెప్పబడింది.
అజ్ఞశ్చాశ్రద్దధానశ్చ సంశయాత్మా వినశ్యతి
నాయం లోకోఽస్తి న పరో న సుఖం సంశయాత్మనః ॥
అజ్ఞానుడు, శ్రద్ధారహితుడూ, సంశయాత్ముడైన
వ్యక్తి, వినాశాన్ని పొందుతాడు. సంశయాత్మునికి
ఇహలోకం, పరలోకంలో కించిత్ సుఖం కూడా ఉండదు.
శ్రద్ధ లేకుండా కేవలం తర్క విచారణ ద్వారా తత్త్వ జ్ఞానం
లభించదు. శ్రుతి ప్రకారం 'నైషా తర్కేణ మతిరాప
నేయా' (కఠోపనిషత్తు 1.9.9) హేతువాదం ద్వారా ఈ
తత్త్వ జ్ఞానాన్ని పొందలేరు. మరలా న నరేణావరేణ
ప్రోక్త ఏష సువిజ్ఞేయో బహుధా చిన్త్యమానః
(కఠోపనిషత్తు 1.2.8) ప్రాపంచిక వాసనలున్న వ్యక్తికి
ఉపదేశం ఇవ్వటం వలన ఫలితం ఉండదు. అందుచేత
సద్గురువు యొక్క కరుణా పాత్రుడు అవ్వడానికి మనః పూర్వ
కంగా యోగ్యతను సంపాదించడానికి ప్రయత్నించాలి.
అన్ని వైపుల నుంచి విచారణ చేసి చూస్తే, ఉపని
షత్తులలోని శ్రోత్రియుడు, బ్రహ్మనిష్ఠుడైన గురువే,
ఆధ్యాత్మిక తృష్ణగల శిష్యుణ్ణి సాధనా పథంలో గమ్యం
చేర్చగల సమర్థుడు. మిగతా సామాన్య గురువులు
పరిమితంగానే శిష్యునికి సహాయం చేయగలరేమో కాని

శిష్యుని సాధనలో పరిపూర్ణతను పొందింపచేయలేరు.
శ్రీ రామకృష్ణుల ప్రత్యక్ష శిష్యులందరూ
ఆయనను గురువుగాను, ఇష్టదేవతగాను భావించారు. దాన్ని
అనుసరించే ఆయన (రామకృష్ణ) సంప్రదాయంలో 'గురువులు'
ఎవరూ తమని గురువులుగా భావించుకోరు. వారు తమను
శ్రీరామకృష్ణుల ఆధ్యాత్మిక ప్రవాహానికి వాహకులుగానే
భావిస్తారు. ప్రతి సాధకుడూ స్పష్టంగా గ్రహించవలసిం
దేమిటంటే, అంతిమ సాధనానుష్ఠాన ~~[illegible]~~ ఉద్దేశం
భగవల్లాభమే అని! అది దుర్లభమే, అయితే అసాధ్యం
మాత్రం కాదు. ఈ కారణంగా ధైర్యంతో గురువు
సూచించిన సాధనా మార్గాన్ని తప్పక అనుష్ఠించాలి.
ఆంతరికే సాధనల సాఫల్యత అనివార్యమే. అయితే
నిర్దిష్ట సమయంలోగా సాధన యొక్క పరిపూర్ణత్వం
లభిస్తుందని చెప్పలేం.
సాధకుడు ఆంతరిక సాధనపై నిర్భరం వేసి
సాధనలు చేయాలి. ఈ విధంగా ఆంతరికంగా ఆవ్యా
కులత ఉంటే భగవత్కృపతో ఏదో ఒక
రోజున సాధకుడు తప్పక గమ్యాన్ని చేరుకొంటాడు.
ఈ ఆంతరిక ప్రయత్నం ఎప్పుడూ నిష్ఫలం అవ్వదు.
శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పినట్లు:
"కౌంతేయ ప్రతి జానీహి న మే భక్తః ప్రణశ్యతి"
ఈ వాక్యంపై ప్రగాఢ విశ్వాసం ఉంచి ఆంతరికంగా (గీత 9.31)
ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. అప్పుడే గమ్యాన్ని
(భగవత్ సాక్షాత్కారం) చేరుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది.
అనువాదం: సా. సు.